



静岡県精神保健福祉センター

〒422-8031 静岡市駿河区有明町2-20 静岡総合庁舎 別館4階

TEL : 054 - 286 - 9245 FAX : 054 - 286 - 9249

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-845/tayori-syohou.html>

<目次>

◆ P 1 <巻頭挨拶>

◆ P 2～5 <報 告>

平成 28 年度の取組み・研修会報告

- ・ **取組み** 「リカバリーミーティング」「居場所設置運営事業」
- ・ **研修** 「こころの緊急支援研修」
- ・ **研修** 「ゲートキーパー講師フォローアップ研修」
- ・ **研修** 「災害時のメンタルヘルスケア研修」
- ・ **研修** 「自殺未遂者ケア研修会」
- ・ **研修** 「若年層自殺対策研修会」
- ・ **連携** 「静岡県ひきこもり支援団体情報交換会」

◆ P 6 <コ ラ ム> 最近読んだ本 2 冊紹介します

<お知らせ> 29 年度研修予定

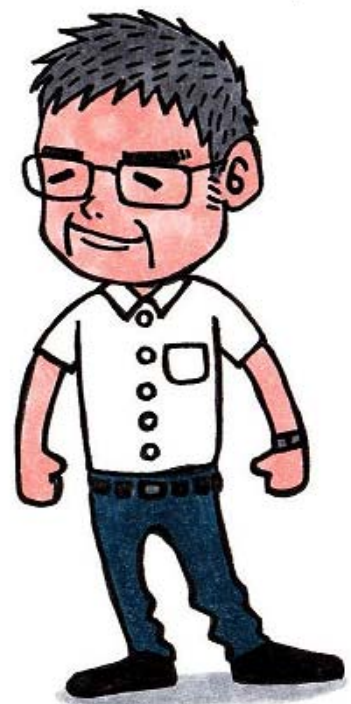
<巻頭挨拶>

静岡県精神保健福祉センター所長 内田 勝久

今年の冬はなんとなく暖かい日が続くなあと思っていると、急に寒い日がやってきたりして、体調管理に難しい日々が続いています。インフルエンザも巷に蔓延しているようで、自分は大丈夫かなと不安を抱えながら手洗いやうがいなどに注意しています。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。くれぐれも健康管理にはお気をつけいただきたいと思います。

精神保健福祉だよりNo.116 をお届けいたします。当センターで行っているリカバリーミーティング、ひきこもり支援、自殺対策などの活動報告が掲載されていますので、参考にさせていただけたら幸いです。

人はその人なりの「生きがい」をもって毎日を過ごしているのではないかと思います。そしてその生きがいを見失ったり、なくしてしまったりした結果、お酒に走ったり、ひきこもったり、絶望して自殺といった行動につながるのではないのでしょうか。当センターの活動が、生きがいを見失ったりした方々に対し、もう一度生きがいを見つけられるようなお手伝いが少しでもできればと思います。



ツカバリミーティング

今年度から、アルコール、薬物、ギャンブルなどのさまざまな「依存」について、同じような体験、悩みを持つ人が集まり、一緒に依存問題からの回復を目指すミーティングを開始しました。「本当はこのままではまずいと思っている」「やめたいのにやめられない」そんな思いを持った仲間があつまり、一緒にテキストで学んだり、体験談や話し合いを行っています。お茶やお菓子をいただきながら、楽しく過ごせるよう、心がけています。

グループの参加者からは、「和気あいあいと話ができる」「皆がいろいろなところでがんばっていると知れてよかった」「アルコールだけでなく、ギャンブル・薬物等依存症になるプロセス、根っこは同じだと思えた」との感想がありました。

日にち:原則毎月第2・第4木曜日(祝日、休日を除く)

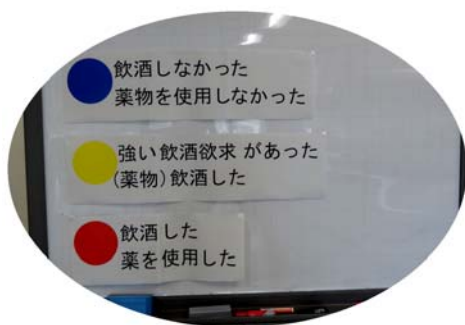
時間:午後1時30分から午後3時30分

場所:静岡県精神保健福祉センター 3階デイケア室

対象:さまざまな依存問題を抱える当事者

内容:物質使用障害治療プログラム(「SMARPP」)のテキストを使用したミーティング

- * 「なぜアルコールや薬物をやめなきゃいけないの?」「引き金と欲求」「再発を防ぐには」などのテーマを、1回ごとテキストを使いながら話しあっています。
- * 全8回で1クールです。クールとクールの間はフォローミーティングを開催します。何クールでも継続しての参加が可能です。
- * 参加費は無料です。
- * 参加を希望する方は、事前に個別面談を行います。



居場所設置運営事業

精神保健福祉センター及び各健康福祉センターに設置されているひきこもり支援センターでは、ひきこもり状態に悩んでいるご本人やご家族に個別相談や家族教室等の支援を行っています。

平成28年9月より、ご本人が同じように悩んでいる方や、支援者と一緒に安心して過ごすことのできる「居場所」が県内4箇所ではじまりました。



平成28年度開設の居場所

名称	開設場所	開催日時	一言
めばえ	<下田市> 下田市中心公民館(金曜) 賀茂健康福祉センター(水曜)	毎週金曜 (2週目のみ水曜) 13:00~17:00	居場所の名前は、利用者皆で考えて決めました。ゲームや雑談、散歩をしたりとゆる〜い感じの、ほんわかした空気が流れています。
なごみ	<沼津市> 盟萌ビル	毎週金曜 10:30~15:00	穏やかに安心して過ごせる雰囲気の中で、自分の好きなことを通して利用者同士の交流等をします。東部健康福祉センターから徒歩1分です！
みなと	<焼津市> ウェルシップやいづ	毎週火曜 13:00~17:00	落ち着いた自由な空間と時間を過ごせること、メンバーがありのままにいられることを大切にしています。やりたいものの持込もご相談ください♪
ひとむれ	<袋井市> こひつじ診療所デイケア施設	毎週月曜 13:00~17:00	デンマーク牧場の羊が放牧されている開けた景観で、リラックスできる場所です。室内活動のほか牧場散策、園芸・酪農作業体験などの活動にも取り組めます。

対象者

静岡県内にお住まいでひきこもり状態にお悩みの方。

ご利用について

まずは[静岡県ひきこもり支援センター\(054-286-9219\)](tel:054-286-9219)までお電話ください。

電話受付時間: 月~金 10:00~12:00、13:00~15:00

(祝日・年末年始を除く)



※ 静岡市、浜松市にお住まいの方は静岡市地域ひきこもり支援センターDanDan しずおか、浜松市精神保健福祉センターをご利用ください。

こころの緊急支援活動研修

第1回：平成28年6月21日（火）（総合教育センター）
第2回：平成28年10月20日（木）（東部総合庁舎）
対 象：学校関係者、医療機関職員、行政職員等
参加者：第1回77名、第2回64名



学校での重大事件・事故が起こった際に必要な、ストレス障害に関する知識と対応方法を身につけることを目的に開催しました。例年多くの参加者があるため、今年度は2回開催しましたが、今年度も学校関係者を中心に、多くの方に御参加いただきました。

午後は、事例を基に演習・グループワークを行いました。それぞれの立場から意見を出し合い、新たな気づきがあったようです。

ゲートキーパー講師フォローアップ研修

平成28年11月1日（火）（静岡総合庁舎）
対 象：ゲートキーパー講師養成研修を受講し、
ゲートキーパー養成研修の講師を務める行政職員
参加者：37名



ゲートキーパー講師の研修実施に関する技術、及び研修内容の向上を目的に毎年実施している研修です。今年度はゲートキーパー講師として自殺のハイリスク者支援に焦点を当て、未遂、既遂ともにリスクの高いパーソナリティー障害の特徴と支援の実際について学びました。実践的な講演内容で、現場での対応に関する質問が次々に出され、参加者の方の関心の高さや熱意が伝わってくる研修でした。

災害時のメンタルヘルスケア研修会 (PFA 研修)

平成28年11月8日（火）（静岡総合庁舎）
対 象：精神科医療機関職員、行政職員等
参加者：30名



災害時に被災者を傷つけずに支援する方法、WHO版サイコロジカル・ファーストエイド（PFA）を学ぶ研修を開催しました。

「PFAの活動原則は平常時の生活、業務にも役立つ」という感想があり、学びを平時の活動に活かしていくことを期待しています。

自殺未遂者ケア研修

平成 28 年 12 月 4 日（日）（もくせい会館）

対 象：精神科医療機関の医師、看護師、精神保健
福祉士、保健所職員等

参加者：57 名



自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐことを目指して、講義とワークショップによる研修会を開催しました。

講義では、自殺未遂者ケアの必要性と精神医学的評価の重要性を学び、参加者から「積極的に医療が介入すべきだと思った」という感想もありました。ワークショップでは、多職種で自殺未遂事例の対応を検討し、参加者に大変好評でした。参加者が学んだ知識を各所属で活かしていくことを期待しています。



若年層自殺対策研修会

平成 28 年 12 月 13 日（火）（もくせい会館）

対 象：行政職員、学校関係者、精神科医療機関
職員、相談支援事業所職員等

参加者：108 名



自殺予防を目的とし、若年層の相談支援に関わる者に対して、思春期心性及び若年層の抱える問題やリスク等の理解を深める研修会を開催しました。

講義だけでなく、演習も交えた研修であり、参加者それぞれが支援について改めて考えるきっかけになったと思います。



ひきこもり支援団体情報交換会

平成 28 年 12 月 20 日（火）（静岡総合庁舎）

対 象：ひきこもり支援に携わる関係機関の職員

参加者：48 名

ひきこもり支援に携わる各団体が、支援内容や役割について互いに知り合い、繋っていくことで、よりよい支援を提供する協力関係を構築するため、グループに分かれて情報交換を行いました。

どのグループも活発な話し合いが行われており、参加者の満足度も高い会となりました。





コラム

最近読んだ本 2冊紹介します

精神保健福祉センター所長 内田 勝久

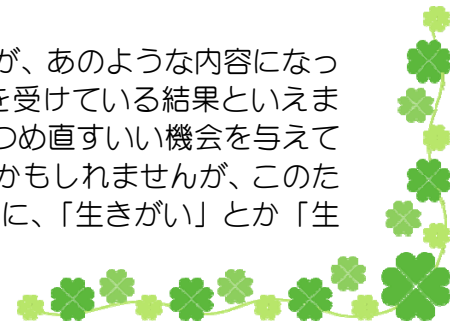
私の知り合いが出版に関係した本を2冊、最近、読ませていただきました。まず1冊目は、原著：ヴィクトール・E. フランクル、寺田 浩 他（翻訳）の「精神療法における意味の問題：ロゴセラピー 魂の癒し」というものです。この本は、翻訳者の一人である寺田先生から「この本を出しました」といただき、拝読させていただきました。先生は、私が仕事で時々一緒させてもらっている精神科医です。本の内容については、なかなか哲学的で簡単に一言では言い表せないのが残念ですが、哲学的であるが故に人間の生きる意味など改めて自分自身考え直してみるよいきっかけになるものと思います。

もう1冊が、原著：ヴィクトール・E. フランクル、赤坂桃子（翻訳）の「ロゴセラピーのエッセンス」というものです。この本の解説を、静岡県ひきこもり支援センターでスーパーバイザーとしてお世話になっている草野先生（静岡福祉大学准教授）が書かれています。本の内容は、ロゴセラピーというものについて比較的平易に解説しているもので、ロゴセラピーについて興味がある方にとっては入門書的な本といえると思います。

2冊を読んだ後、先生方の仕事のすばらしさとその本の内容から「お二人の先生に限らず、私が気づいていなかっただけで実は様々な方達に支えられて、毎日の仕事や生活が成り立っているのだなあ」と私の今いる環境に対し（いろいろと不平不満をこれまで述べていましてが）感謝の念を抱く心境となりました。

ところで、「哲学的で・・・」とか「興味がある方は・・・」と上では書きましたが、そもそもロゴセラピーそのものについてご存じない方も多いかもかもしれません。2冊の原著者であるフランクルですが、彼は第2次世界大戦中ドイツの強制収容所に収容されていた精神科医であり、その収容所での体験をつづった「夜と霧」で有名です。このフランクルが精神療法の一つとして創始したのがロゴセラピーです。ロゴセラピーとは、Wikipediaでは「人が自らの「生の意味」を見いだすことを援助することで心の病を癒す心理療法のこと」と解説しています。

このたよりの巻頭言で「生きがい」を少し話題にいたしました。あのような内容になったのも、最近の私の思考の傾向が今回紹介した本にかなり影響を受けている結果といえます。そしてこの影響は決して悪いものではなく、自分の生活を見つめ直すいい機会を与えてくれたものと感じています。紹介した本はちょっと骨があり堅いかもかもしれませんが、このたよりを手にした皆様には是非読んでもらいたい本だと思います。特に、「生きがい」とか「生きる意味」等で悩んでいる方には最適です。



おらせ

《29年度研修予定》

来年度開催が予定されている研修計画です。変更の可能性もありますので、詳細はホームページや案内通知等でご確認ください。

研修内容	開催時期	研修内容	開催時期
精神保健福祉業務基礎研修	5～6月頃	ゲートキーパー講師養成講座	5～6月頃
ひきこもり支援者研修	7月頃	ゲートキーパー講師フォローアップ研修	未定
こころの緊急支援活動研修	未定	災害時メンタルヘルス研修会	未定
自殺未遂者ケア研修	未定	依存症に関する研修	未定

